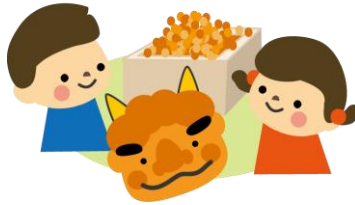
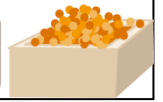


ほけんだより



2月

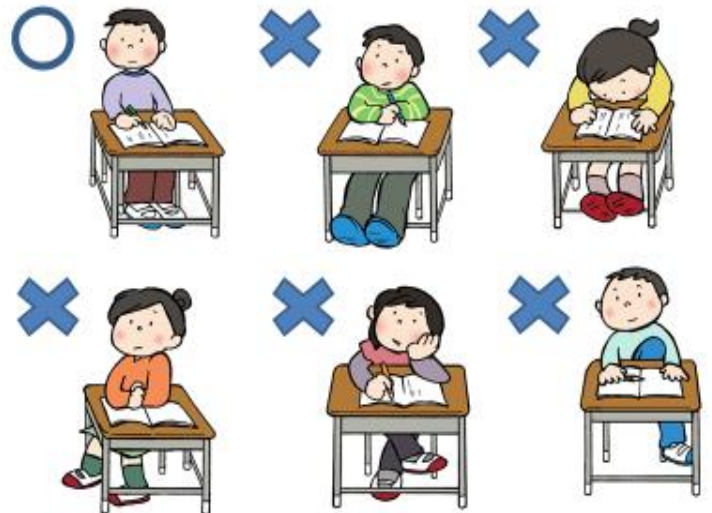


2月4日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。
 立春から春分までの間に吹く強い南向きの風は春一番です。
 季節は少しずつ春に向かっていますが、寒さが厳しい日もあります。
 『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち』を心がけて、体調管理
 をして元気に学校に来てください。

2月の保健目標 姿勢を正しくしよう

背中をまるめていたり、足を組んだり、
 体が曲がっていたり、足をいすにのせてい
 たりしていませんか？

あなたのしせいはだいじょうぶ？

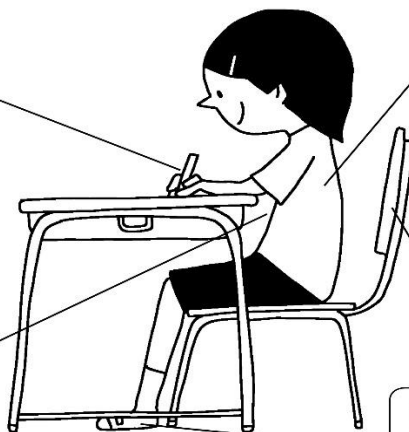


よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背
 中と背もたれの間は、にぎ
 りこぶし1つ分空けます。
 また、文字を書くときは、
 目はノートから30cm程
 度（手のひらを広げて2つ並
 べたくらい）はなします。



いすに深く
 すわり背筋を
 のばします。

背もたれには
 寄りかかりま
 せん。

両足の裏全体を
 ゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていないかったら、直してもらいましょう。

ストレッチをしよう

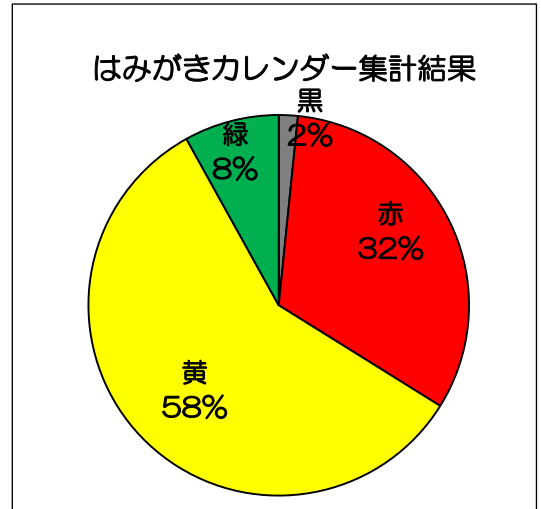
- ストレッチをすると、
- 体がやわらかくなる
 - リラックスできる
 - 痛みの予防になる
 - つかれがとれる



ふゆやす しゅうけいけっか
冬休み はみがきカレンダー集計結果

たいしょうしゅ しょうがくぶ ちゅうがくぶ くみ こうとうぶ
対象者：小学部、中学部1～5組、高等部Bコース
 しゅうけいほうほう
集計方法：1日の歯みがきの回数にばらつきがある人もいるので、一番多い色がその子の習慣の回数として集計しています。

けっか
結果：1日に2回歯みがきをする人が一番多かったです、1日に1回も磨かないという人がいるのは心配です。一生使う歯の健康を守るために、子どものころからしっかりと歯みがきの習慣をつけましょう。



《感染症情報》

本校のインフルエンザの感染報告数

- 幼稚部：8人(1月28～29日学部閉鎖)
- 小学部：6人
- 中学部：11人
- 高等部：5人
- 計：30人

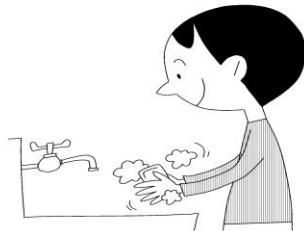
12月～1月29日現在
 (冬休み期間含む)

《保護者の方へ》学校で発熱等体調が悪い時はお迎えのご連絡をします。すぐに連絡が取れるようご協力をお願いします。また、ニュースでも報道されている通り、新型コロナウイルスの感染も心配されています。休日は不要不急の外出は避け、人混みを避ける等子どもたちの感染予防のご配慮をお願いします。

かぜやインフルエンザを予防するには？



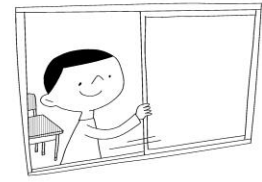
うがいをする



こまめに手を洗う



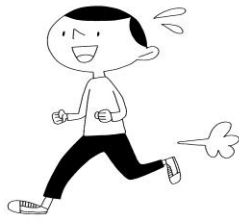
マスクを着用する



こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



かじつをする

保護者の方へ

第2回学校保健員会について



日時：2月13日(木) 10:50～11:10 場所：本校会議室
 PTA常任委員会の中で開催されます。

- ・本校の健康課題や保健室利用の状況、第1回学校保健委員会の報告をします。
- ・特に参加の申し込みの必要はありませんので、ご都合のつく方は是非ご参加ください。